

# AKTIVWOCHE

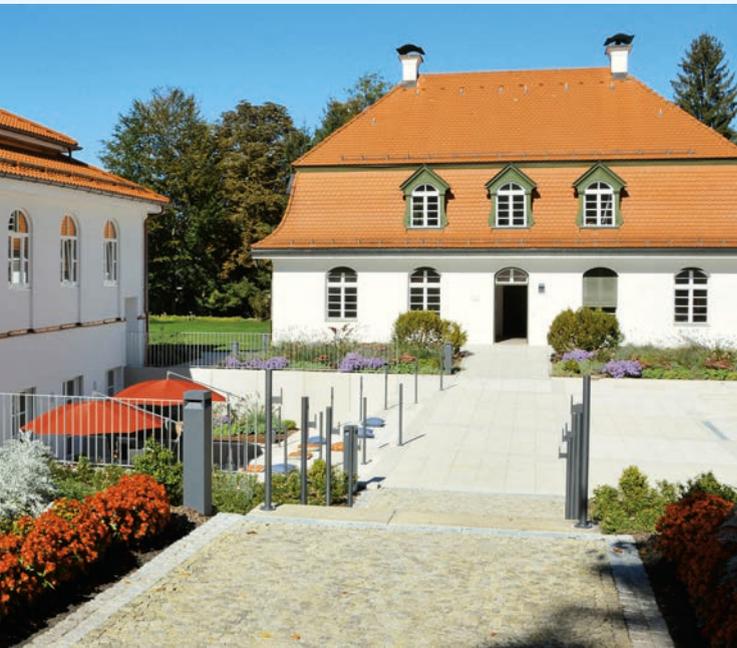
## LUST AUF ERLEBNIS, BEWEGUNG UND NATUR?

Werden Sie aktiv! Eine ausgewogene Balance zwischen Körper und Geist ist entscheidend für Gesundheit und Wohlbefinden. Die Tölzer Aktivwoche verbindet Bewegung, Entspannung und Gesundheitsförderung im reizvollen oberbayerischen Voralpenland. In Bad Tölz wird Gesundheit großgeschrieben: Das VitalZentrum bietet Gästen und Einheimischen ein vielfältiges Programm. Kurse, Workshops und Vorträge laden ein, Gesundheit neu zu entdecken.



Die Aktivwoche ist von März bis Oktober in Bad Tölz buchbar!

### UNSERE PARTNER



## BAD TÖLZ

VitalZentrum



**JETZT AKTIV  
WERDEN!**

Anmeldung und  
weitere Infos unter:



[bad-toelz.de/aktivwochen](https://bad-toelz.de/aktivwochen)

Stadt Bad Tölz  
Referat für Tourismus und Kultur  
VitalZentrum  
Ludwigstraße 18a | 83646 Bad Tölz  
Tel. 08041 7867-35  
[bad-toelz.de/vitalzentrum](https://bad-toelz.de/vitalzentrum)

AKTIV UND GESUND



## BAD TÖLZ

VitalZentrum

# TÖLZER AKTIV- WOCHEN

Raus in die Natur.  
Rein ins Erlebnis.



BEWEGUNG

HERAUSFORDERUNG

GEMEINSAMKEIT

## AKTIV UND GESUND



## DAS ORIGINAL

Für alle Einsteiger und Wiedereinsteiger, die in dieser Aktivwoche etwas für Ihre Gesundheit tun möchten.

### AKTIVWOCHE HIGHLIGHTS:

- Trimm-Dich-Wanderung
- Funktioneller Gerätezirkel
- Schlingentraining
- Terrainwanderung im Voralpenland
- Nordic Walking Circuit
- Gemeinsames Kochevent



## XTENSIVE

Für alle, die bereits regelmäßig aktiv sind, neue persönliche Herausforderungen lieben und offen für Neues sind.

### AKTIVWOCHE HIGHLIGHTS:

- Alpenterrainwanderung mit Gipfelerlebnis
- Radtour im Voralpenland
- Krafttraining und Mobility
- Funktionelles Zirkeltraining am Fitnessparcours
- Gemeinsames Kochevent



## FRAUEN.EXTRA

Für alle Frauen, die die Mischung aus aktiven und entspannenden Einheiten genießen.

### AKTIVWOCHE HIGHLIGHTS:

- Funktionelles Muskeltraining
- Schlingen- und Faszientraining
- Fitnessparcours
- Pilates und Entspannung
- Stretch und Relax
- Gemeinsam Kochen und Genießen



## FUNCTIONAL.CAMP

Für alle, die intensives Training im Freien lieben und gerne an ihre Grenzen gehen.

### AKTIVWOCHE HIGHLIGHTS:

- Funktionelles Kraft- und Zirkeltraining
- Kugelhantel-Workshop
- Gruppen-Challenge
- Running Circuit
- Cooper Test
- Trail Run und Lauf-ABC



KRANKENKASSEN-  
ZUSCHUSS MÖGLICH

Alle Programme sind als  
Präventionsmaßnahme  
zertifiziert.

Fragen Sie bei Ihrer  
Kasse nach.